

Положение

07.05.2024

Проведение мастер-класса «Транзитная зона»

20 июня 2024г. 9.00

Г. Москва, Гребной канал «Москва»

Место встречи - ул Крылатская 10 у главного входа на Велотрек.

30 минут

### **Знакомство и проверка экипировки**

Тренер расскажет особенности прохождения каждого этапа в отдельности и всей дистанции в целом.

20 минут

Демонстрация снятия гидрокостюма, нюансы выхода из воды и прохождение Т1 (первой транзитной зоны)

20 минут

Вы научитесь встегивать контактные педали, отработаете переключение передач и спешивание. Узнаете как избежать штрафов транзитной зоны и сэкономить время.

20 минут

### **Бег**

Имитация условий гонки — бег на уставших ногах. Тренер расскажет как подготовить кроссовки к быстрой смене и что взять с собой на бег.

### **Красивый финиш**

Ответы на самые волнующие вопросы.

